DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XIV WARSZAWA, MARZEC 1938 R. Nr. 3

Trzecie międzynarodowe zawody gimnastyczne żeńskie

Pierwsze nieoficjalne zawody gimnastyczne żeńskie odbyły się w 1928 r., z okazji Igrzysk Olimpijskich w Amsterdamie. Następne zawody gimnastyczne, które w sprawozdaniu i wykazie Międzyn. Zw. Gimnastycznego oznaczane są, jako pierwsze, odbyły się w 1934 r. w Budapeszcie za incjatywą dhny naczeln. Zamoyskiej, która była pierwszą wnioskodawczynią powołania żeńskiego Komitetu technicznego przy M. Zw. Gimnast. Drugie z rzędu zawody gimnastyczne żeńskie odbyły się w 1936 r. podczas Igrzysk Olimpijskich w Berlinie, a trzecie odbędą się b. r. w Pradze Czeskiej w czasie X. zlotu Sokolstwa Czechosłowackiego.

Program zawodów obejmuje:

1. Wspólne ćwiczenia maczugami.
2. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia na poręczach.
3. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia na kółkach.
4. Dowolne ćwiczenia na równoważni.
5. Dowolny przeskok przez konia.
6. Rzut dyskiem.
7. Bieg 60 metrów.

ĆWICZENIA OBOWIĄZUJĄCE.

Poręcze.

Poręcze o nierównych żerdziach, wyższa żerdź na wysokości 230 cm., niższa — na 150 cm.

Z postawy w środku poręczy przodem do wyższej żerdzi.

Ze zwieszenia przodem, przewlek lewą do zwieszenia na podudziu wewnątrz i wspieranie na lewym podudziu — półobrotu w prawo z przechwytem naprzemianrącz — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — odmach do zwieszenia i z przechwytem równorącz na niższą żerdź, wymyk przodem na niższej żerdzi — przemach odboczny w prawo do siadu o tułowiu wyprostowanym — przechwyt równorącz na wyższą żerdź do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi o ramionach ugiętych — koło odwrotne w prawo zwieszeniem o ramionach, prostych do zwieszenia, leżąc na udach na niższej żerdzi — wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi — zeskok podmykiem.

Kółka.

Kółka na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Zamahch w przód, odbiciem naprzemiannóż, — zamach w tył i w tylnym zamachu ugięcie ramion — w przednim zamachu zwis wolny — w tyl-

nym zamachu zwieszenie przewrotne tyłem (o ramionach prostych) — w przednim zamachu wytrzymaj — w tylnym zamachu zwieszenie przerzutne — w przednim zamachu zeskok w tył o plecach wyprostowanych.

Jak z powyższego programu wynika, każda zawodniczka musi sobie opracować trzy ćwiczenia dowolne i przeskok przez konia, a wspólne ćwiczenia maczugami przeprowadzi kierowniczka drużyny żeńskiej na kursie informacyjnym i w obozie przygotowawczym.

Zawodniczki natomiast muszą się zapoznać z podstawowymi pierwiastkami ćwiczeń maczugami, które sobie muszą przyswoić zupełnie, by nie musiała się kierowniczka drużyny zatrzymywać nad wyuczaniem poszczególnych ruchów, zwłaszcza kół i ich łączeń.

Poniżej, podaję kilka przykładów ćwiczeń.

1. Trzymanie maczugi.

Do ćwiczeń najdogodniejszy jest chwyt w położeniu promieniowym, ramiona w bok, w górę lub w przód, trzyma się maczugę za główkę dużym i środkowym palcem, podtrzymuje wskazującym.

2. Koła wielkie (ćwiczenia stawu barkowego).
3. Koła średnie (ćwiczenia stawu barkowego i łokciowego).
4. Koła przyręczne (ćwiczenia stawu nadgarstkowego).

Do najtrudniejszych należą koła przyręczne tj. wyćwiczenie stawu nadgarstkowego i palców.

Koła wielkie (czelne).

1. Jednorącz w prawo i w lewo.
2. Oburącz. „ „
3. Oburącz nazewnątrz.
4. Oburącz do wewnątrz.
5. Naprzemianrącz w prawo i w lewo.

Koła wielkie (boczne).

1. Jednorącz w przód i w tył.
2. Oburącz w przód i w tył.
3. Naprzemianrącz w przód i w tył.

Jako wstęp do kół wielkich, stanowią wywijania i zamachy.

Koła wielkie wykonuje się w położeniu ramion w bok i w górę.

1. Na miejscu,
3. na miejscu z obrotami,
3. z miejsca (kroki, pląsy, cwały),
4. z miejsca z obrotami.

Koła średnie.

1. Jednorącz za głową na zewnątrz.
2. Jednorącz za głową do wewnątrz.
3. Równorącz za głową.
4. Naprzemianrącz za głową.
5. Jednorącz przed sobą na zewnątrz.
6. Jednorącz przed sobą do wewnątrz.
7. Równorącz przed sobą.
8. Naprzemianrącz przed sobą.
9. Jednorącz za sobą na zewnątrz.
10. Jednorącz za sobą do wewnątrz.
11. Równorącz za sobą.
12, Naprzemianrącz za sobą.

Koła przyręczne.

Z postawy ramiona w przód.

1. Koła przyręczne:
   do siebie zewnątrz ramion,
   do siebie wewnątrz „

od siebie zewnątrz ramion
od siebie wewnątrz „
2. Koła przyręczne:
prawą maczugą do siebie,
lewą maczugę od siebie,
3, Koła przyręczne:
na zewnątrz nad ramieniem,
do wewnątrz „ „
na zewnątrz pod ramieniem,
do wewnątrz „ „

Z postawy ramiona w bok.
1. Koła przyręczne:
od siebie za ramieniem,
do siebie „ „
od siebie przed ramieniem,
do siebie „ „
2. Koła przyręczne:
w tył nad ramieniem,
w przód „ „
w tył pod ramieniem,
w przód „ „

Z postawy ramiona w górę lub w dół.
1. Koła przyręczne:
w przód zewnątrz ramion,
w tył „ „
na zewnątrz za ramieniem,
do wewnątrz „ „

Koła przyręczne należy łączyć z kołami średnimi i wielkimi w miejscu i z miejsca z obrotami i wytrzymaniami.

F.

Dziesiąty Zlot Wszechsokoli w Pradze Czeskiej 1938 r.

ZAWODY GIMNASTYCZNE.

Tegoroczne zawody gimnastyczne z okazji X zlotu w Pradze, obejmują zawody wyższego i średniego stopnia, a w zamian zawodów niższego stopnia, odbędą się zawody dla druhów starszych w stopniu wyższym i niższym.

Program zawodów gimnastycznych obejmuje:

Dla zastępów i jednostek stopnia wyższego:

Ćwiczenia obowiązkowe i dowolne.

1. Obowiązkowe ćw. wolne.
2. „ ćw. na poręczach,
3 „ ćw. na kółkach,
4. Obowiązkowy przeskok przez konia,
5. Dowolne ćw. na drążku,
6. Dowolne ćw. na koniu,
7. Dowolny przeskok przez konia.
8. Skok w dal.
9. Rzut kulą 7,25 kg.
10. Bieg 100 mtr.

Dla zastępów i jednostek stopnia średniego.

Ćwiczenia obowiązkowe.

1, Ćw. wolne,
2. „ na drążku,
3. „ na poręczach,
4. „ na koniu,
5. „ na kółkach,
6. Przeskok przez konia,
7. Przeskok przez konia odbiciem ze sprężynowej odskoczni.
8. Skok w dal,
9. Rzut kulą 7,25 kg.
10. Bieg 100 mtr.

Dla zastępów i jednostek stopnia wyższego i niższego druhów starszych.

Ćwiczenia obowiązkowe.

1. Ćw. wolne,
2. „ na drążku,
3. „ na poręczach,
4. Przeskok przez konia,
5. Rzut kulą 7,25 kg.

ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

DRUHOWIE

Stopień wyższy:

ĆWICZENIA WOLNE.

I. 1. Na palcach stań, ramiona w górę,
2. ugięciem nóg i lekkim skłonem ramiona w tył,
3. ugięciem nóg ramiona w górę i wyskok w górę z półobrotem w lewo,
4. ramiona w dół, łuk. bocznym i przysiad podparty zakroczny prawą.

II. 1. Przysuń lewą do podporu leżąc przodem,
2—4. powoli wydźwigiem stanie na głowie.

III. 1. Stanie na rękach,
2—4. —.

IV. 1. Przewrót w przód do siadu skrzyżnego, prawa przed lewą, ręce się opierają z boku o ziemię,
2. powstań — półobrotu w lewo do postawy na palcach — skłon w przód, wznieś prawą nogę w tył, ramiona w bok, grzbiet, (waga),
3—4. —.

V. 1. Wyprost wznieś prawą nogę w przód i ćwierćobrotu w lewo, prawa noga w bok — ramiona w dół i w bok,
2. rozkrokiem w prawo, przerzut w prawo w bok z ćwierćobrotem w prawo do postawy, ramiona w górę,
3. wykrokiem prawej, stanie na rękach,
4. —.

VI. 1. Przysiad podparty zakroczny lewą,
2. podskokiem przysiad zakroczny prawą,
3. podskokiem przysiad zakroczny lewą,
4. ćwierćobrotu w lewo, półprzysiad rozkroczny w lewo — lewe ramię w dół, prawe ramię w górę, lekki skłon w prawo.

VII. 1—2. Powoli powstań, wznieś lewą w bok, skłon w prawo w bok (waga), ramiona wytrzymaj.
3—4. —

VIII. 1. Ćwierć obrotu w prawo — wyprost — wznieś lewą nogę w tył— ramiona w górę (lewe łuk. przednim).
2. przystaw lewą nogę, ramiona w dół, łuk. bocznym.
3—4.

Poręcze.

1. Z postawy wewnątrz, chwyt dowolny:
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie rzutem — koło zawrotne w prawo do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — pół obrotu w lewo naprzemianrącz w stanie na rękach — odmach w tył do oparcia na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — w przednim zamachu wspieranie— stania na rękach — ćwierćobrotu w prawo i zeskok rozkroczny.
2. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
Z naskoku podpór przewrotny — zamach i przewrót w przód — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia skulonego — wspieranie wychwytem — koło rozkroczne do poziomki — wagą stanie na rękach — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — podmykiem wspieranie do podporu przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie i koło zawrotne w prawo — zeskok odwrotny w lewo.
3. Na początku poręczy:
Wyskok i przemach rozkroczny w przód do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — poskok w przód o ramionach ugiętych — przewrót w przód o tułowiu wyprostowanym wspieranie i koło rozkroczne do podporu o ramionach ugiętych — zamachem stanie na rękach (zaznaczyć) kołowrót w tył do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — zeskok zawrotny przerzutem przez obie żerdzie.

Kółka.

1. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie i poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego i wykręt w tył do zwieszenia przodem — przerzut w tył do zeskoku.
2. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — wykręt w tył do zwieszenia — wymyk przodem — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zamach, wspieranie podrywem w przednim zamachu — odmach w tył do zwieszenia przodem — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.
3. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód o tułowiu prostym (szybko) odmach w tył do zwieszenia przodem — zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem o ramionach ugiętych — spad w tył do zwieszenia przewrotnego tyłem i przemach rozkroczny w przód do zeskoku.

Koń wzdłuż.

(Wysokość 130 cm. mostek 10 cm.).

1. Z rozbiegu, dochwyt na kark, z wymachu zeskok kuczny.
2. Przeskok dowolny.

Wysokość konia 150 cm. mostek sprężynowy.

Stopień średni:

Ćwiczenia wolne.

I. 1. Na palcach stań, ramiona w górę.
2. ugięciem nóg i lekkim skłonem ramiona w tył,
3. ugięciem nóg, ramiona w górę, wyskok w górę, z półobrotem w lewo,
4. ramiona w dół, łuk. bocznym i przysiad podparty zakroczny prawą.

II. 1. Przysuń lewą do podporu leżąc przodem,
2—4. powoli wydźwigiem stanie na głowie (nogi poziomo).

III. 1. Stanie na głowie,
2—3. rozkrok,
4. nogi złącz.

IV. 1. Przewrót w przód do siadu skrzyżnego, ręce opierają się z boku na ziemi,
2. powstań ramiona w dół i,
3—4. powoli skłon w przód, wznieś prawą nogę w tył, ramiona w bok, promień,

V. 1—2 wytrzymaj,
3—4. powoli półprzysiad na lewej.

VI. 1. podskokiem, przysiad podparty zakroczny lewą.
2. podskokiem przysiad zakroczny prawą,
3. powstań, wyprost, wznieś prawą nogę, w tył, ramiona w górę,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół łuk. bocznym.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
W tylnym zamachu wspieranie — poziomka — wagą stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie aż do zaznaczenia stania na rękach — w przednim zamachu półobrotu w lewo o ramionach ugiętych do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo i odwrotka w lewo do zeskoku.

2. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
W przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach — powoli opust do stania na barkach — przewrót w przód, w tylnym zamachu odmach do zwieszenia skulonego — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą, przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem — zeskok rozkroczny.

3. Z postawy zwieszonej na końcu poręczy:
Z naskoku wymyk przodem — zamachem poskok w tył o ramionach ugiętych do oparcia na ramionach — przewrót w tył z ramionami w bok — przewrót w tył do stania na barkach — powoli opust do wagi na prawym łokciu — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — zeskok zawrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem podchwytem:
Wspieranie wychwytem — kołowrót olbrzymi w przód do podporu przodem z przechwytem do nachwytu — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem — kołowrót w tył i zeskok w przód.

2. Ze zwieszenia przodem dwuchwytem:
W tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu pólobrotu w lewo do zwieszenia nachwytem — wspieranie wychwytem i wyskok rozkroczny — spad w tył i zryw do zeskoku z wymachem ramion w górę.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem:
Podmykiem półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia

przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem do wysokiego odmachu — kołowrót olbrzymi w tył i zeskok w tył.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku, koło odboczne w prawo — koło okroczne prawą, — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — odwrotka w prawo na lewej ręce ponad siodłem do zeskoku.

2. Z postawy pobok — dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet:
Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo i odwrotka w prawo na prawej ręce ponad kark, do zeskoku.

3. Z postawy pobok dochwyt na łęki:
Z naskoku koło odwrotne lewą z przechwytem lewą na tylny łęk — koło odwrotne lewą z przechwytem prawej na grzbiet — przemach okroczny prawą— nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — zawrotka w lewo, do zeskoku.

Kółka.

1. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — kołowrót w tył (szybko) — poziomka — wydźwigiem o lekko ugiętych ramionach, stanie na rękach (zaznaczyć) — spad w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

2. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem do zaznaczonej wagi w podporze o ramonach ugiętych — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — wykrętem w tył zeskok.

3. Ze zwieszenia zamachem:
Zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wspieranie — poziomka — powoli kołowrót w przód, o tułowiu skulonym — wagą opust w przód do zwieszenia przerzutnego — zamach — przewrót w tył do zeskoku.

Przeskok przez konia.

1. Koń wzdłuż, wysokość 120 cm. mostek 10 cm.
Z rozbiegu dochwyt na kark, przeskok kuczny.
2. Koń wzdłuż, wysokość 140 cm. mostek sprężynowy.
Z rozbiegu dochwyt na kark, przeskok rozkroczny.

DRUHOWIE STARSI

Stopień wyższy.

ĆWICZENIA WOLNE

I. 1. Ramiona w przód,
2. ramiona w bok, rozkrok w prawo,
3. ramiona w górę, dłoń,
4. skłon w dół, ramiona w przód zewnątrz, dochwyt palcami rąk, palców stopy.

II. 1. Wyprost, ćwierćobrotu w lewo, klęk na prawym kolanie — ramiona w górę i w bok
2. —

3. podpór klęczny w prawo w bok, rozkrok lewą, lewe ramię w dół nazewnątrz, patrz na lewą rękę.
4. —

III. 1. Ćwierćobrotu w prawo do podporu leżąc przodem,
2. —
3. ramiona ugnij, wznieś prawą nogę w tył.
4. —

IV. 1. Przysiad podparty wykrok prawą (pomiędzy ramionami),
2. powstań, przystaw lewą, postawa zasadnicza, ramiona w górę,
3. ramiona w dół, łuk. bocznym,
4. —

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem:
Wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk przodem — zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem:
W tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do zwieszenia — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
Wspierania wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — zawrotka w prawo.

2. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
W przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach (zaznaczyć) — opust do stania o ramionach ugiętych i odmach do oparcia na ramionach — przewrót w tył do stania na barkach — podpór i odwrotka w prawo z ćwierćobrotem w lewo.

Koń wzdłuż bez łęk.

Wysokość 110 cm. mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem prawej, dochwyt lewą na grzbiet,— odwrotka w lewo z ćwierćobrotem w prawo.

Tak samo odwrotka w prawo z ćwierćobrotem w lewo.

Stopień niższy.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, nachwytem:
Wspieranie okrakiem prawą zewnątrz — przemach okroczny prawa w tył — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia przodem nachwytem:
Wspieranie wychwytem — spad w przód (oparciem o drążek) i podmykiem zamach — wspieranie na lewym podudziu zewnątrz — przemach okroczny lewą w tył — zeskok podmykiem.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach:
Wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — zsiad do środka i przemach odwrotny lewą na prawą żerdź, przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok — koło okroczne prawą z trzyczwartemobrotu w lewo do zeskoku.

2. W środku poręczy, z oparcia na ramionach:
W tylnym zamachu wspieranie — w przednim zamachu wsiad rozkroczny i zsiad do środka — przemach zawrotny prawą nazewnątrz do naznaczonego podporu okrakiem — przemach zawrotny prawą (złącz z lewą) — zeskok odwrotny w prawo.

Koń wzdłuż bez łęk.

Wysokość 110 cm. mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem prawej, dochwyt lewą na grzbiet — odwrotka w lewo.
Tak samo odwrotka w prawo.

Uwaga: Ćwiczenia obowiązują te same jak dla stopnia wyższego.